

LA NOSTRA SALUTE

Il progetto promosso dal Servizio Igiene ha avuto successo a scuola e in famiglia. Fondamentali lo sport e l'alimentazione



Tre segreti per «vivere bene»

«Mangia giusto e muoviti con gusto» ha prodotto ottimi risultati

Tutti concordano sul fatto che un buon stile di vita abbia un impatto positivo sulla salute in tutte le età della vita. Nei cosiddetti paesi ricchi, a cui appartiene anche l'Italia, le principali problematiche di salute della popolazione derivano dalle patologie croniche per le quali, pur non escludendo il ruolo di fattori genetici predisponenti, entrano prevalentemente in causa fattori comportamentali. Fortunatamente sono proprio questi ultimi quelli su cui noi possiamo intervenire con campagne di promozione della salute, per facilitare l'adozione di stili di vita idonei a conseguire o mantenere il benessere psico-fisico nell'interesse del singolo individuo.

Se si dovessero individuare tre abitudini (o stili) di vita virtuose sulle quali principalmente investire per conservare, a lungo, una buona salute, la scelta ricadrebbe necessariamente su: evitare il fumo; fare regolarmente attività fisica (si consigliano, ad esempio, almeno 30 minuti continuativi di cammino al giorno, di buon passo); alimentarsi in maniera equilibrata e variata, senza mai farsi mancare la verdura a pasto e la frutta anche durante gli spuntini.

E quando ciò non avviene si va incontro a problemi.



FILO DIRETTO

La rubrica settimanale "La Nostra Salute" è realizzata in collaborazione con il Piano per la Salute della Provincia di Modena, coordinato dal dottor Giuseppe Fattori dell'Assl. Inviare domande a lettere.mo@gazzettadimodena.it

La ricetta della salute

Crema di pomodoro e basilico

Tempo di esecuzione: 2 ore - Ingredienti per 4 persone: pomodori maturi 1 kg; foglie di basilico 30 g; origano fresco 5 g; 4 pomodori ciliegia; 2 spicchi d'aglio; brodo vegetale; 1 litro; olio extravergine d'oliva; 2 dl; sale e pepe; zucchero.

Per la guarnizione: basilico fritto; perline di mozzarella; pomodorini ciliegia; olio extravergine d'oliva aromatizzato.

Scaldare gli spicchi d'aglio nell'olio e aggiungere i pomodori tagliati in quattro. Cuocere per 10 minuti e bagnare poco alla volta con il brodo vegetale, continuando la cottura per altri 45 minuti. Aggiungere una piccola parte di origano e basilico; tritare il tutto, filtrare al colino e regolare di sapore con sale, pepe ed eventualmente una piccola quantità di zucchero nel caso il liquido risultasse troppo acido. A parte frullare una parte di foglie d'origano e di basilico con 3 cucchiari di olio extravergine di oliva; si otterrà un olio aromatizzato da unire alla crema al momento del servizio. Sbollentare i pomodorini in acqua per 15 secondi, spellarli e aggiungere sale e pepe, quindi metterli in una piastra con poco olio ad asciugarli in forno a 130°C per 40 minuti. Versare la crema in fondina e guarnire con basilico fritto, perline di mozzarella, pomodorini ciliegia e qualche goccia di olio aromatizzato.

Questi comportamenti riguardano anche i nostri bambini, provocando sempre più frequentemente problemi di salute, con particolare riferimento al sovrappeso ed all'obesità, già nell'infanzia e nell'adolescenza e predisponendo all'insorgenza di malattie croniche, nell'età adulta. In base a tali premesse, da due anni, il Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, ha in corso un percorso educativo denominato "Mangia giusto muoviti con gusto" con lo scopo di promuovere sani comportamenti alimenta-

ri e motori nei bambini. Il progetto si rivolge agli alunni delle scuole materne, elementari e medie dell'intera provincia di Modena. Questa fascia di età è particolarmente favorevole essendo quella maggiormente predisposta ad acquisire nuove conoscenze, ad effettuare nuove esperienze, a sporsare valori nuovi, a variare i propri atteggiamenti, specie se i messaggi, che a loro vengono dalla scuola e dalla famiglia, sono concordanti. Inoltre comportamenti virtuosi acquisiti fin da piccoli, hanno le maggiori probabilità di

essere mantenuti da adulti e per tutto il resto della vita. Sono gli insegnanti, precedentemente formati, che realizzano percorsi educativi in classe, incentrati sul ruolo della dieta, della nutrizione e della attività fisica, utilizzando sussidi didattici veicolati da un simpatico volpacchiotto, denominato Boy Fox, e partecipando ad un concorso a premi in grado di coinvolgere attivamente i bambini e tramite essi, anche le famiglie.

L'obiettivo principale dei primi due anni era invitare tutti i bambini a consumare quotidianamente più frutta e verdura e, da alcune verifiche effettuate nelle mense scolastiche, si è evidenziato come per molti alunni partecipanti al progetto, lo scopo era stato raggiunto.

Negli anni scolastici 2003-04 e 2004-05, circa 120 insegnanti e oltre 1600 alunni hanno partecipato al progetto. Assieme a BoyFox con cui, a breve, potremo giocare anche su Internet, diamo appuntamento a tutte le scuole ed a tutte le famiglie per il prossimo anno scolastico, per lavorare tutti assieme per una sana alimentazione ed una regolare attività motoria.

dott. Alberto Tripodi
Servizio Igiene
alimenti e nutrizione
dell'Azienda Usl

CURE E 'CONSENSO INFORMATO' ATTENTO A DOVE METTI LA FIRMA

Nessuno si stupisce se, quando si contrae un mutuo, si fa un'assicurazione o un contratto di compravendita, le parti contraenti sono invitate a sottoscrivere entrambe il contratto.

Quella firma è una garanzia per tutti. Ma che cosa ci stanno a fare moduli e firme prima di un'operazione chirurgica o di una gastroscopia o di un trattamento terapeutico?

Non pochi cittadini sono sconcertati da quando sono invalse queste pratiche, presentate non probabilmente ma globalmente come consenso informato.

Si domandano quale sia il senso di procedure che trovano appropriate in banca o dal notaio, ma che ci sorprendono in ospedale.

Facendo firmare un modulo, il medico sta forse cercando di tutelarsi da eventuali denunce o mira a gettare la responsabilità sul paziente, se le cose non dovessero andare nel verso giusto?

Il consenso informato è il centro di gravitazione di un cambiamento in atto nel rapporto tra il medico e il paziente.

Per fare buona medicina, non basta più che il medico faccia il suo meglio per la persona che ricorre al suo aiuto per un problema di salute. Anche se gli procura - oggettivamente - un beneficio, oggi consideriamo cattiva medicina quella che non prende in considerazione il diritto del paziente di partecipare attivamente alla cura.

Deve essere informato del trattamento che gli viene proposto, dei rischi e delle alternative; e si richiede che, ricevuta l'informazione, il malato aderisca liberamente ed esplicitamente al trattamento proposto.

Per quanto possa sembrare singolare, questa concezione della relazione terapeutica è nuova nella nostra tradizione culturale.

L'unico autorizzato a decidere era il medico, il quale si riservava di farlo in base alle proprie conoscenze scientifiche e si impegnava a privilegiare il beneficio del paziente rispetto a qualsiasi altro vantaggio.

Le decisioni in medicina, per essere moralmente buone, bastava che fossero prese dal medico in scienza e coscienza. L'informazione al paziente non costituiva un obbligo per il medico.

Il malato veniva tenuto preferibilmente all'oscuro della diagnosi e della prognosi, soprattutto se le prospettive non erano favorevoli.

Lo stesso Codice deontologico dei medici italiani, fino alla revisione del 1995, autorizzava i medici, in caso di malattie gravi a prognosi infausta, a nascondere al malato e a comunicarle invece a familiari o congiunti.

La famiglia rimane una risorsa importante per chi deve affrontare il percorso accidentato che si apre di fronte a una grave malattia.

Ma la famiglia non è più autorizzata a sostituirsi al malato, a meno che questi non decida esplicitamente in tal senso o non sia in grado di partecipare al processo decisionale. Le procedure cosiddette di consenso informato si devono confrontare con la nuova esigenza del nostro tempo, che richiede una partecipazione del malato alle decisioni che lo riguardano.

Le scelte cliniche devono essere fatte con lui, non su di lui. La firma di un modulo da parte del cittadino, prima di un intervento diagnostico o terapeutico, non ha il valore di una liberatoria concessa al medico.

Se non è preceduta da una vera informazione, è priva di significato. Se invece l'informazione c'è stata, è solo una più esplicita ratifica dell'autorizzazione concessa al medico di procedere con l'intervento proposto.

Al medico che seguisse la scorciatoia di richiedere una firma sotto un modulo prestampato, il cittadino può e deve opporre un cortese ma fermo rifiuto: prima l'informazione, poi il consenso. E finché il malato non ha l'impressione di aver capito, non si tratta dal far domande.

L'informazione è un suo diritto, non meno che quello di ricevere le cure appropriate.

prof. Sandro Spinsanti
presidente Comitato etico
Provincia di Modena

CHE COSA RESPIRIAMO. SECONDA PUNTATA

Smettere di fumare? Si può fare

Alcune tecniche e raccomandazioni per togliersi il vizio

EVITARE TENTAZIONI. Bisogna sbarazzarsi in casa e sul lavoro di tutti i fiammiferi, portacenere, accendini, di tutti gli oggetti che richiamano alla mente il fumo (naturalmente di tutti i pacchetti di sigarette), evitare il più possibile quei luoghi dove è facile essere indotti a fumare, cercare di non frequentare per qualche tempo amici e conoscenti fumatori. Evitare di bere alcolici, aperitivi, caffè, soprattutto se in quelle occasioni di solito si fumava

una sigaretta.
DISTRARSI. Cambiate stanza, uscite a fare una passeggiata, bere un succo di frutta o un bicchiere d'acqua minerale, andate in bagno a lavarvi il viso e i denti, fare ginnastica, fate una telefonata, masticate un chewing-gum o succhiate una caramella senza zucchero, fate lunghe inspirazioni ed espirazioni contando fino a cento per ridurre la tensione, fate una telefonata, tenete le mani occupate giocherellando

con un portachiavi od una penna, coltivate un hobby manuale, gratificatevi con un regalo! Ricordarsi che le maggiori difficoltà si evidenziano entro le 24 ore dall'ultima sigaretta ed il punto critico si verifica nei primi 4 giorni. Si possono accusare affaticabilità, mancanza di concentrazione, qualche vertigine, irritabilità, insonnia ma i sintomi dell'astinenza tendono ad attenuarsi dalla prima settimana al primo mese.

COSTANZA. Per restare non fumatori è importante ricordare che si ricomincia a fumare con un tiro di sigaretta. Si deve pensare spesso alle ragioni per cui si è deciso di smettere e stare attenti a non costituirsi degli alibi, complimentarsi con se stessi per non aver fumato e sentirsi orgogliosi per ogni giorno che non si è fumato. Ricordati che in ogni Distretto dell'Azienda Sanitaria c'è un Centro Antifumo a cui rivolgerti per usufruire della consulenza gratuita da parte di personale esperto, che effettua corsi per smettere di fumare. Per qualsiasi informazione a Modena il numero telefonico del Centro Antifumo è lo 059 2134284.

dott. Claudio Ferretti
dott. A. Grazia Frignani
Azienda Usl Sert